ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№14 (136) июль 2009

журнал для тех, кто любит готовить

www.gastronom.ru

■ закуска из сыра фета с песто ■ чатни из крыжовника ■ мясная окрошка ■ томатный суп со шпинатом ■ рулет из свинины с яблочным салатом ■ говядина, тушенная с фруктами ■ люля-кебаб ■ чахохбили из курицы ■ каннеллони с рыбным фаршем и овощным соусом ■ конвертики из баклажанов ■ помидоры, запеченные на углях ■ овощные оладьи ■ пирог с лисичками ■ пирог из абрикосов с творогом ■ йогуртовый десерт с малиной ■ напиток из крыжовника ■ компот из абрикосов

ISSN 1728-6948

Бодрый день!

Время от времени всем нужен дополнительный заряд бодрости. Крепкий, бодрящий черный чай Брук Бонд поднимет настроение и прибавит сил!

Реклама

Заряжает на все 100!

Дорогие друзья!
Пора подвести итоги конкурса на самый оригинальный летний салат, который мы проводили совместно с компанией Unilever (майонез «Calve Легкий»). Первый приз – легкий и удобный блендер – выиграла наша читательница из города Людиново Калужской области Т.В. Петрученко. А чудесные миски для салатов получат Ирина Шикина из Нижнего Тагила и Алеша Голубев, школьник из Саратова.
Поздравляем победителей и просим сообщить в редакцию свои контактные телефоны.
Желаем здоровья.

Ваша редакция

условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

содержание

ЗАКУСКИ	**2**	закуска из сыра фета с песто
	4	чатни из крыжовника
СУПЫ	**6**	мясная окрошка
	8	томатный суп со шпинатом
МЯСО	**10**	рулет из свинины с яблочным салатом
	12	говядина, тушенная с фруктами
	14	люля-кебаб
ПТИЦА	**16**	чахохбили из курицы
ПАСТА	**18**	каннеллони с рыбным фаршем и овощным соусом
ОВОЩИ	**20**	конвертики из баклажанов
	21	помидоры, запеченные на углях
	22	овощные оладьи
ВЫПЕЧКА	**24**	пирог с лисичками
	26	пирог из абрикосов с творогом
ДЕСЕРТЫ	**28**	йогуртовый десерт с малиной
НАПИТКИ	**30**	напиток из крыжовника
ЗАГОТОВКИ	**31**	компот из абрикосов

закуска из сыра фета с песто

ЧТО НУЖНО:

- **200 г** готового слоеного теста
- **25 г** пармезана
- **1** пучок базилика
- **2 ст. л.** кедровых орешков
- **100 г** сыра фета
- **1** зубчик чеснока
- **4 ст. л.** оливкового масла
- **6** помидоров черри
- несколько кусочков пармезана для украшения
- мука для присыпки
- растительное мало для смазывания

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 12

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Пармезан натереть на мелкой терке, посыпать им тесто.

2 На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в тонкий пласт. С помощью небольшого стакана вырезать из него 12 кружков. Поместить кружки на смазанный маслом и накрытый пергаментом противень; поставить в холодильник на 20 мин.

3 Тем временем приготовить песто. Базилик вымыть, обсушить и крупно нарвать. Чеснок очистить. Измельчить в блендере базилик, чеснок и орехи в однородную пасту.

4 Продолжая взбивать, добавить фету, затем влить оливковое масло. Переложить в миску.

5 Сделать на кружках по нескольку проколов вилкой, затем поставить в разогретую до 180 °C духовку на 15 мин. Вынуть из духовки и дать полностью остыть.

6 Помидоры вымыть, разрезать пополам. Смазать кружки из теста получившейся пастой. Сверху положить по половинке помидора и украсить ломтиком сыра. Можно посыпать листиками петрушки.

Чатни из крыжовника

Время приготовления: 2 часа 50 мин.
Порций: 20

ЧТО НУЖНО:

- **1,5 кг** крыжовника кислых сортов
- **0,5 кг** лука
- **0,5 кг** сахара
- **50 г** тертого корня имбиря
- **0,25 ч. л.** красного сушеного перца чили
- **1** головка чеснока
- **0,5 л** 6%-ного яблочного уксуса
- соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Крыжовник перебрать, удалить плодоножки, промыть. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать.

2 Положить крыжовник и лук в глубокую кастрюлю, засыпать сахаром, добавить корень имбиря, чили, уксус и чеснок. Посолить по вкусу. Варить на слабом огне 2,5 ч, пока масса не станет однородной.

3 Для хранения разложить чатни в герметично закрывающуюся посуду, закупорить. Хранить в холодильнике. Подавать с хлебом, овощами или мясом.

Calvé

когда вкусно по-настоящему!

Попробуйте новинку от Calve!

Calve Сорренто с лимонным соком – это новый майонез от **Calve** с настоящим лимонным вкусом! Именно поэтому он берет свое название от города Сорренто – лимонной столицы Италии.

Calve Сорренто с лимонным соком приготовлен специально для того, чтобы дарить неповторимую свежесть настоящих лимонов Вашим любимым блюдам из рыбы и овощным салатам!

Лучше всего в этом убедиться на практике. С помощью нашего шеф-повара мы подготовили для Вас несколько рецептов, которые **Calve Сорренто с лимонным соком** сделает незабываемыми.

Приятного аппетита!

Рецепты от шеф-повара
компании «Юнилевер Русь»
Константина Оганезова.
Специально для торговой марки Calve.

Авокадо с креветками и яблоками

На хорошо разогретой сковороде обжарить креветки с минимальным количеством масла.

Яблоки очистить от кожуры и нарезать на маленькие кубики.

Яйца отварить до готовности и также нарезать на маленькие кубики.

Смешать и заправить все ингредиенты майонезом.

Авокадо разрезать пополам, удалить косточку. Заполнить начинкой из креветок, яиц и яблок. Украсить салатными листьями.

Ингредиенты (на 4 порции):

- Авокадо (мягкий) – 4 шт.
- Очищенные креветки – 150 г
- Яблоко (среднего размера) – 3 шт.
- Куриное яйцо – 4 шт.
- Оливковое масло
- Майонез Calve Сорренто с лимонным соком – 100 г

Печёный судак с рисом в азиатском стиле

Рыбное филе вымыть, обсушить и порезать на порционные кусочки.

В смазанную маслом форму для запекания выложить рыбу, поперчить и залить майонезом. Поставить рыбу в духовой шкаф и запекать 25 мин. при температуре 180°C.

Пока запекается рыба, отварить рис до готовности. На сливочном масле обжарить мелко нарезанный чили с семенами кинзы, затем добавить готовый рис и соевый соус. Обжарить рис в течение 7-8 мин. При подаче блюда выложите на рис готовую рыбу и посыпьте листьями кинзы.

Ингредиенты (на 4 порции):

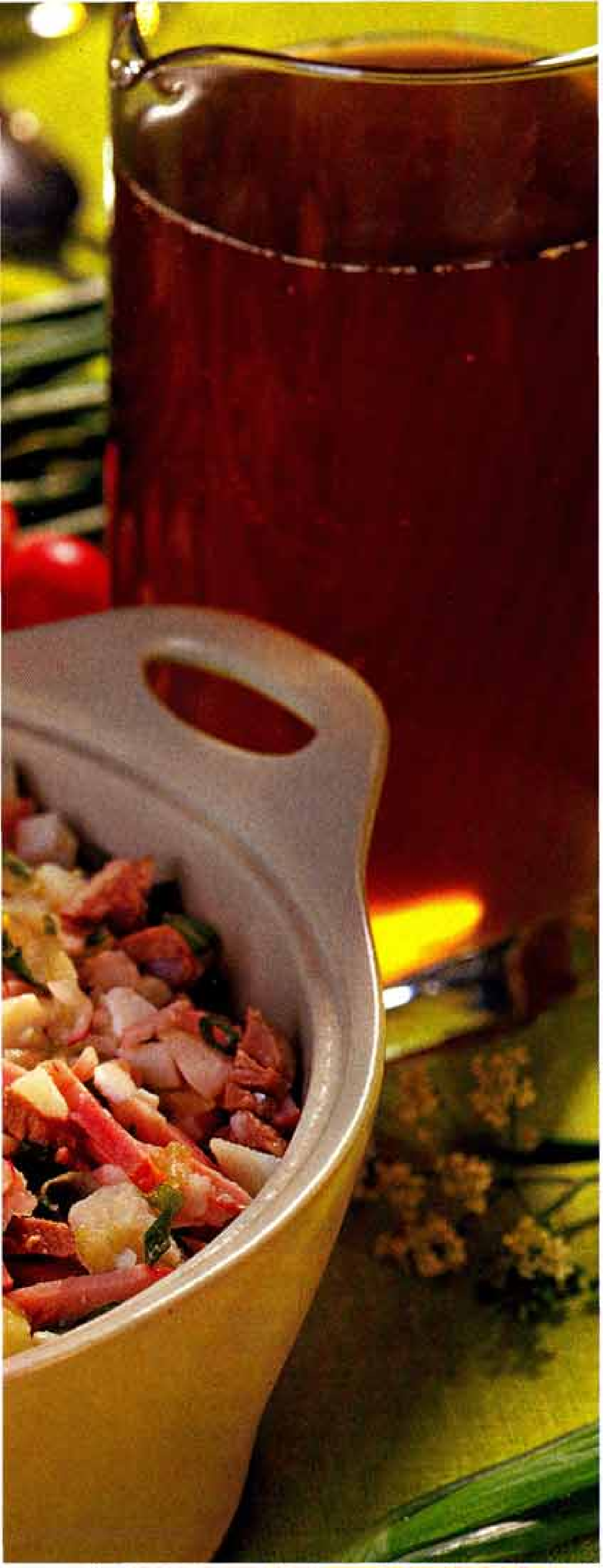
- Филе судака (или любой другой рыбы) – 400 г
- Готовый рис – 300 г
- Масло сливочное – 100 г
- Красный перец чили – 1 стручок
- Семена кинзы – 1 ч.л.
- Кинза свежая – 40 г
- Соевый соус – 3 ст.л.
- Майонез Calve Сорренто с лимонным соком – 200 г

Реклама

1

2

3



мясная окрошка

Окрошка бывает мясная, рыбная и вегетарианская. В этом номере мы предлагаем вам наиболее распространенный и любимый всеми рецепт.

ЧТО НУЖНО:

- **2** средние картофелины
- **4** яйца
- **4** небольших огурца
- **10–12** редисок
- **100 г** зеленого лука
- **4 ст. л.** зелени укропа
- **1** веточка базилика
- **200 г** вареной говядины
- **200 г** нежирного окорока
- **2 ч. л.** горчицы
- **1 л** кваса
- соль, сахар, сметана по вкусу

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель тщательно вымыть и отварить в мундире в слегка подсоленной воде. Немного остудить, очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками. Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить от скорлупы. Отделить белки от желтков. Белки нарезать кубиками, в желтки добавить горчицу (лучше жгучую), соль, сахар и тщательно растереть в однородную массу.

2 Огурцы и редис вымыть и нарезать соломкой. Если у огурцов грубая горькая кожица, ее необходимо снять. Огурцы положить в отдельную посуду и присыпать небольшим количеством соли, чтобы они дали сок.

3 Говядину и окорок нарезать соломкой. Половину лука, весь базилик и укроп вымыть, обсушить бумажными салфетками и очень мелко нашинковать. Выложить в большую миску, добавить немного соли и растолочь пестиком до появления сока. Оставшийся лук мелко порезать.

4 Положить в миску с зеленью растертые желтки и тщательно перемешать. Добавить картофель, яичные белки, редис, огурцы вместе с соком, говядину, окорок и нарезанный лук. Перемешать, посолить по вкусу и разложить по тарелкам. В каждую тарелку налить квас и положить сметану.

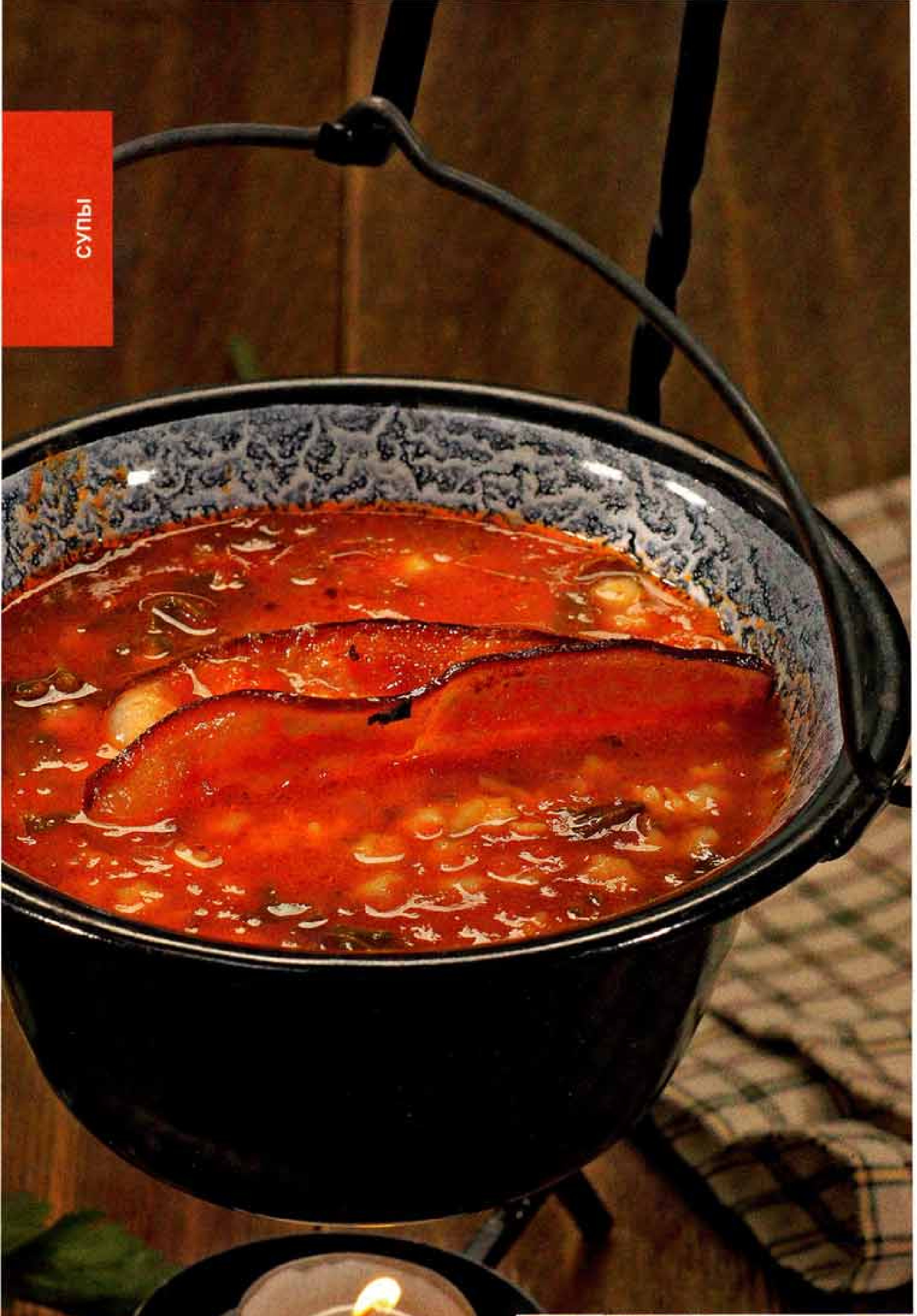
4

КСТАТИ

*** Для приготовления мясной окрошки можно использовать любые мясные изделия – постную свинину, отварной язык, куриное мясо, вареную колбасу без жира или сосиски. А вот баранину и жирную колбасу в окрошку класть не стоит.**

*** Квас должен быть несладким или умеренно сладким. Сейчас в магазинах можно купить специальный квас для окрошки. Очень хорошо для этого блюда подходит домашний квас, а также натуральный йогурт, кефир, катык или мацони.**

*** Настоящая окрошка должна быть густой и терпкой на вкус. Для этого необходимо растереть яичные желтки со жгучей горчицей, солью и сахаром. Можно добавить в желтковую массу немного сметаны. Есть еще один способ сделать блюдо более густым: размять пестиком картофель с солью, луком и зеленью, а потом добавить остальные ингредиенты.**



ТОМАТНЫЙ СУП СО ШПИНАТОМ

ЧТО НУЖНО:

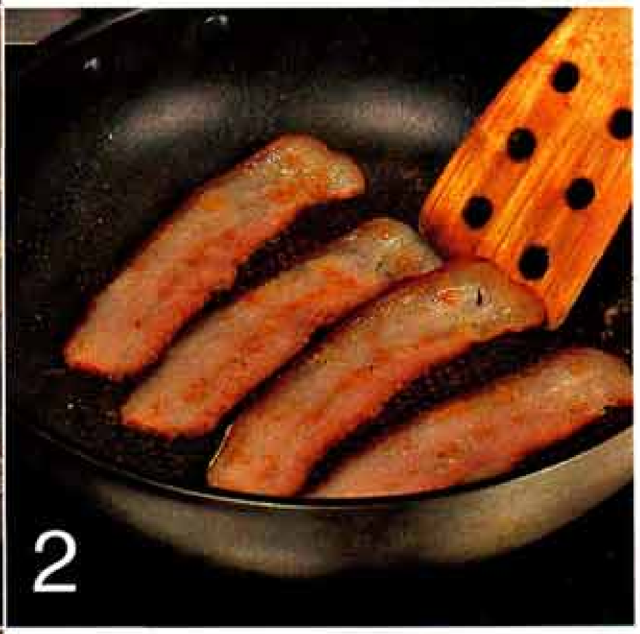
- **2, 5** стакана протертых помидоров
- **1** луковица
- **1** зубчик чеснока
- **100 г** шпината
- **100 г** мелких макаронных изделий
- **8** полосок бекона
- **800 мл** мясного бульона
- **2 ч. л.** растительного масла
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок очистить, измельчить, обжарить в кастрюле в разогретом масле, 4 мин. Положить помидоры, влить бульон, довести до кипения и варить 10 мин.
Добавить макароны, варить согласно инструкции на упаковке.

2 Бекон обжарить на сухой сковороде до хруста.
Шпинат вымыть, нарезать тонкими полосками, добавить в суп. Приправить солью и перцем, перемешать и сразу же снять с огня.
Разлить суп по тарелкам, в каждую положить по 2 полоски хрустящего бекона.



Из Италии с любовью…

Вернувшись из Италии, можно бесконечно долго рассказывать об этой неповторимой стране с богатым историческим и культурным прошлым, восторгаться потрясающим климатом и красивым певучим языком… Но при этом мысли Ваши будут вновь и вновь возвращаться к удивительной кухне: ведь какое бы блюдо Вы ни пробовали, оно непременно оказывалось потрясающе вкусным и, что интересно, несложным в приготовлении.

Говорят, для итальянца женщины — на третьем месте, на втором — футбол, а на первом — кухня! Итальянцы постоянно обсуждают, что и где они ели, в мельчайших подробностях описывая друг другу достоинства всех блюд. Небольшие семейные ресторанчики (траттории) очень распространены, ведь они являются любимыми местами встреч, отдыха и общения не только туристов, но и самих жителей Апеннинского полуострова.

Потрясающее разнообразие итальянской кухни не оставит равнодушными даже гурманов со стажем. Возможно, секрет не только в исключительно свежих овощах, например, помидорах, созревших под мягким средиземноморским солнцем, но и в том, что итальянцы любят добавлять в блюда базилик, тимьян и другие специи.

Важно знать: В помидорах содержится ликопин – антиоксидант, который оказывает положительное влияние на организм.

Вы можете получить не меньше позитивных впечатлений, устроив «итальянский» ужин на собственной кухне, просто добавив к любимым блюдам кетчупы Calve, которые сделаны из созревших на солнце помидоров! Например, кетчуп Calve «Неаполитанский» придаст блюдам приятный аромат и легкую остроту. Идеальное сочетание отборных ингредиентов и натуральных специй создает неповторимый вкус кетчупа Calve, который подходит для самых разнообразных блюд. Новая технология производства позволяет обойтись без консервантов, поэтому кетчупы Calve подойдут и тем, кто тщательно относится к выбору продуктов на своем столе. И помните главный принцип каждого итальянца: еда должна доставлять исключительно удовольствие!

Рецепт от Calve: Лазанья с грибами

Необходимые продукты:

- Пластинки лазаньи – 350 г
- Грибы свежие – 600 г
- Помидоры – 750 г
- Сыр тертый – 350 г
- Морковь – 2 шт.
- Лук репчатый – 1 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Масло растительное – 5 ст. ложек
- Кинза мелкорубленая – 1 ч. ложка
- Кетчуп Calve Неаполитанский – 3–4 ч. ложки
- Соль – по вкусу
- Зелень

Способ приготовления:

Очищенную морковь и 2/3 сыра нарежьте мелкими кубиками, грибы — тонкими ломтиками, порубите лук и чеснок. Оставшийся сыр натрите на терке. Нагрейте масло, обжарьте при помешивании лук, чеснок и морковь, добавьте грибы и жарьте еще 5 минут. Положите туда же помидоры, кинзу, 1 чайную ложку кетчупа Calve, соль и тушите 10 минут. Пластинки лазаньи отварите в большом количестве подсоленной воды в течение 10 минут, не допуская разваривания. Уложите их в смазанную маслом форму, а сверху слоями – овощи с грибами и тертый сыр. Закройте листами лазаньи, смажьте кетчупом Calve, посыпьте сыром и запекайте в духовке 30 минут при 180° С. При подаче на стол оформите зеленью.

реклама

рулет из свинины с яблочным салатом

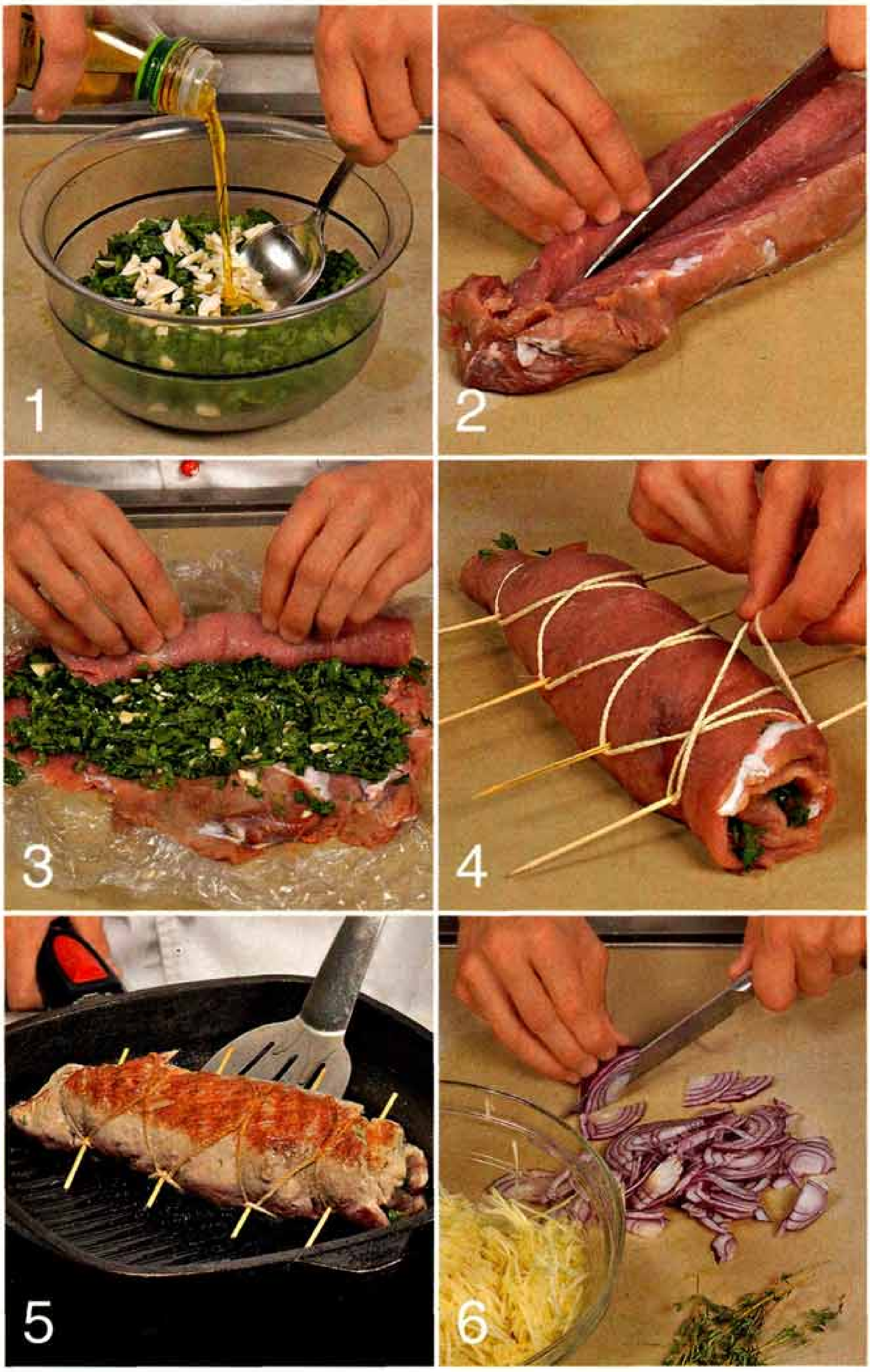
ЧТО НУЖНО:

- **800 г** свиного филе
- **1** пучок зеленого лука
- **1** пучок петрушки
- **1** пучок кинзы
- **3** зубчика чеснока
- **4 ст. л.** растительного масла
- соль, перец по вкусу

Для салата:

- **6** больших яблок
- **1** лимон
- **1** красная луковица
- веточка тимьяна
- **1 ст. л.** сахара
- **1 ч. л.** бальзамического уксуса
- **0,5 ст. л.** молотой паприки
- соль по вкусу

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 6



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Всю зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Чеснок очистить, измельчить. Смешать в миске зелень, чеснок и 2 ст. л. растительного масла.

2 Свиное филе вымыть, обсушить. Сделать в середине куска глубокий надрез вдоль волокон, не доходя до низа 1 см. Раздвинуть мясо руками по разрезу. Разрезать левую часть мяса посередине, опять же не доходя до конца 1 см. Развернуть филе на 180° и таким же образом разрезать правую часть. Раскрыть кусок как книгу, накрыть пищевой пленкой и отбить в тонкий пласт. Натереть мясо солью и перцем.

3 Выложить на мясо ровным слоем смесь трав. Свернуть филе в рулет.

4 Закрепить деревянными шпажками, обвязать шпагатом.

5 Разогреть оставшееся масло в большой сковороде. Обжарить рулет, часто переворачивая, 7 мин. Переставить в разогретую до 190 °C духовку на 30 мин. Вынуть мясо из духовки, накрыть листом фольги и дать постоять 10 мин.

6 Приготовить салат. Яблоки очистить, натереть на крупной терке, удалив сердцевину, и сбрызнуть лимонным соком. Красный лук очистить и тонко нарезать. Тимьян разобрать на листики. Сахар развести в бальзамическом уксусе. Добавить паприку и соль.
Смешать в миске яблоки, лук и тимьян. Влить подготовленную заправку, перемешать. Подать к рулету.

говядина, тушенная с фруктами

ЧТО НУЖНО:

- **500 г** говяжей лопатки
- **1** красная луковица
- **по 2** кислых яблока, персика и киви
- **200** красного винограда без косточек
- **2 ст. л.** красного сухого вина
- **2 ст. л.** оливкового масла
- **1 ст. л.** сливочного масла
- щепотка сухого молотого розмарина
- соль, черный молотый перец

Время приготовления: 1 час 20 мин. + 2 часа
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо нарезать кубиками, сложить в миску. Посыпать розмарином, залить оливковым маслом и вином, поставить в холодильник на 2 ч. Затем вынуть мясо из маринада и обжарить на сковороде до образования коричневой корочки. Залить 0,5 стакана воды и тушить 1–1,5 ч., до мягкости, периодически подливая воду.

2 Лук и киви очистить, лук измельчить; фрукты нарезать небольшими кубиками.

3 В глубоком сотейнике разогреть сливочное масло. Обжарить лук и фрукты, 6–7 мин. Добавить мясо и готовить все вместе еще 5–6 мин.

ВИТАМИНЫ ЗДОРОВЬЯ

Сахарный диабет сопровождается нарушением всех видов обмена, в том числе и витаминно-минерального. Гипергликемия увеличивает расход витаминов и микроэлементов, поэтому человек, страдающий сахарным диабетом, испытывает повышенную потребность в витаминах и микроэлементах, а это способствует формированию осложнений заболевания.

Необходимо с особой тщательностью заботиться о регулярном профилактическом приеме витаминов и микроэлементов, так как витамины участвуют в процессе преобразования глюкозы (сахара) в энергию. Опасность гиповитаминоза возрастает в случае, когда человек вынужден уменьшать количество пищи, чтобы избежать увеличения массы тела. Вот почему так важно проводить коррекцию этого состояния постоянно, независимо от времени года.

Лучшим и наиболее удобным решением проблемы восполнения имеющегося витаминного дефицита при сахарном диабете являются специальные «Витамины для больных диабетом» от компании «Вёрваг Фарма», Германия. Этот комплекс содержит 11 жизненно необходимых витаминов и 2 важных микроэлемента – цинк и хром.

Важно отметить, что «Витамины для больных диабетом» от «Вёрваг Фарма» не содержат ни сахара, ни сахарозаменителей, а дозировки витаминов и микроэлементов подобраны таким образом, чтобы с учетом потребляемой пищи полностью обеспечить суточную потребность.

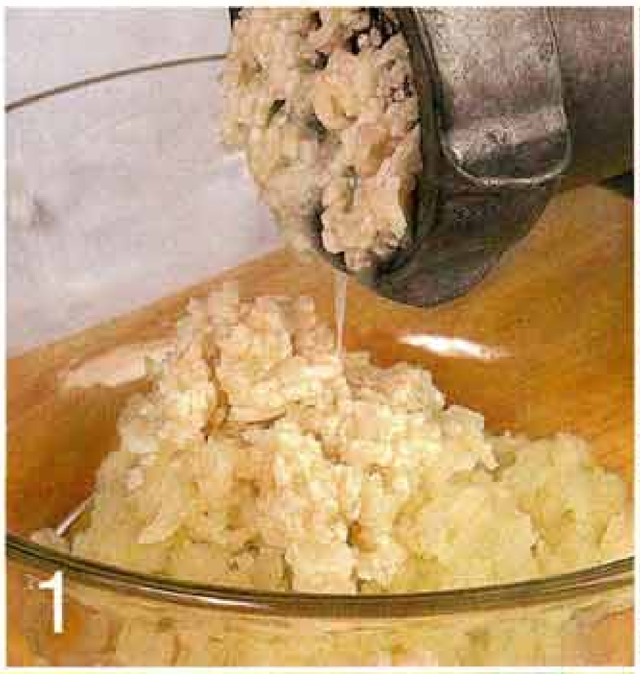
«Витамины для больных диабетом» очень удобны в применении: рекомендуемая дозировка – всего 1 таблетка в сутки. Одной упаковки препарата достаточно на один месяц ежедневного приема. Таблетка небольшая, поэтому её легко проглатывать. Для достижения оптимального эффекта «Витамины для больных диабетом» нужно принимать после еды. В этом случае лучше усваиваются жирорастворимые витамины.

Реклама.

люля-кебаб

ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** баранины без костей
- **100 г** курдючного сала
- **4** луковицы
- **1 ч. л.** черного молотого перца
- **1 ч. л.** сушеного базилика
- соль по вкусу



1

2

3

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить и измельчить в мясорубке вместе с половиной сала. Оставшееся сало нарезать небольшими кусочками.

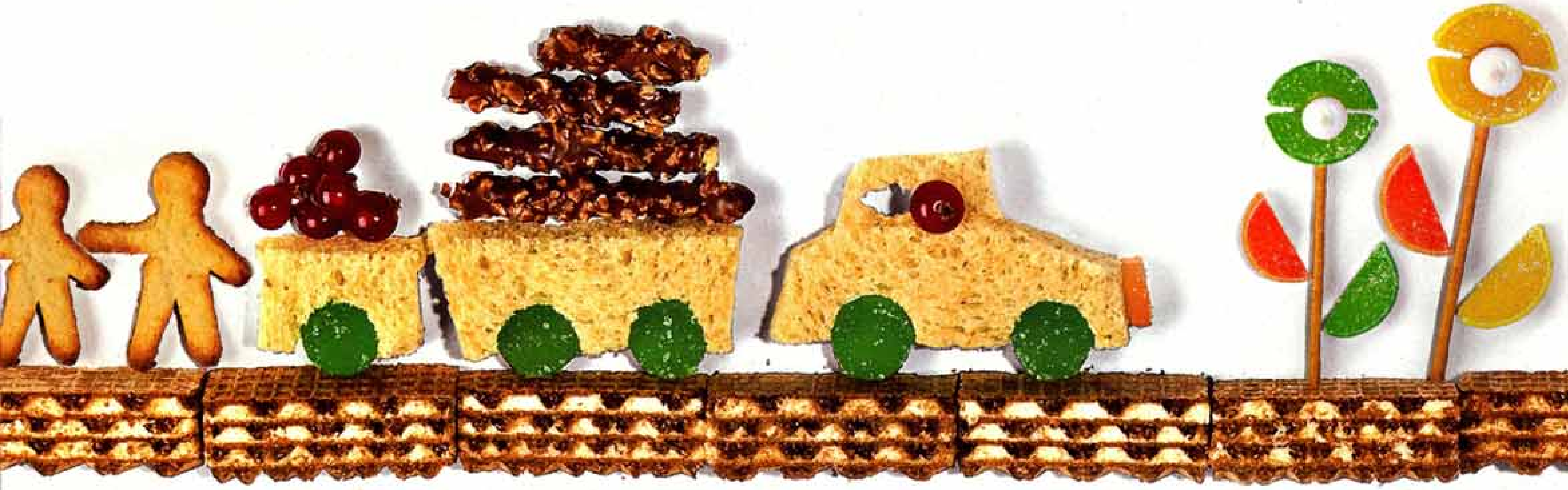
2 Баранину вымыть, нарезать кусками и тоже измельчить в мясорубке. Добавить смесь лука и сала, еще раз все вместе пропустить через мясорубку.

3 Фарш приправить перцем, базиликом и солью. Вымешивать 7–8 мин., затем как следует отбить, накрыть пленкой и поставить на 1 ч в холодильник. Вылепить из фарша колбаски длиной 12–14 см, нанизать их на шампуры, прокладывая кусочками сала. Жарить на углях или на раскаленной сковороде, постоянно переворачивая, 20 мин.

*** Люля-кебабы будут хорошо держаться на шампурах (не разваливаясь), если вы не поленитесь и тщательно отобьете фарш.**

ПРИВЕДИТЕ С СОБОЙ ДРУГА –

И ПОСЕТИТЕ ЛЮБОЕ ЗАНЯТИЕ ВСЕГО ЗА 1700 РУБЛЕЙ!**



КУЛИНАРНАЯ СТУДИЯ
"ГАСТРОНОМЪ"

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ!

(495) 725 1070

KULINAR@GASTRONOM.RU

WWW.GASTRONOM.RU

1 ЗАНЯТИЕ	2300*
4 ЗАНЯТИЯ	7000*
8 ЗАНЯТИЙ	13 000*
6 МЕСЯЦЕВ (АБОНЕМЕНТ)	50 000*
12 МЕСЯЦЕВ (АБОНЕМЕНТ)	90 000*

ТЕМЫ ИЮЛЯ:

- ПИЦЦА – ЭТО ПО-ИТАЛЬЯНСКИ! – С ДЕНИСОМ КРУПЕНЯ
- ВЕНГЕРСКАЯ КУХНЯ – С МИХАИЛОМ ЛИСКЕ

КУРСЫ:

- ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ – НОВИЧОК – 4 ЗАНЯТИЯ
- ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ – ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ – 4 ЗАНЯТИЯ
- ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ – ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ – 4 ЗАНЯТИЯ

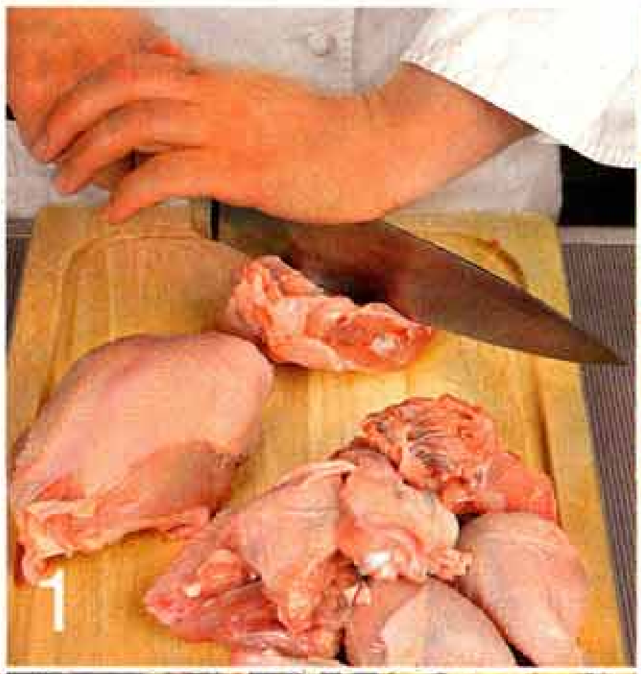
А ТАКЖЕ:

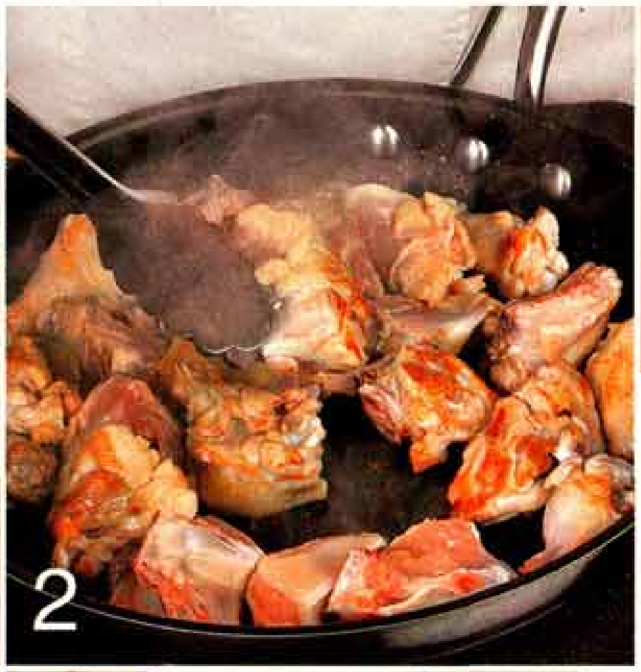
- КИТАЙСКАЯ КУХНЯ
- ЯПОНСКАЯ КУХНЯ
- ТАЙСКАЯ КУХНЯ
- ИСПАНСКАЯ КУХНЯ
- ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ
- РУССКАЯ КУХНЯ
- БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ
- СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ КУХНЯ
- ВЫПЕЧКА ПО-ДОМАШНЕМУ
- И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

* Цены указаны в рублях ** Скидки не суммируются

чахохбили из курицы

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Порций: 6





ЧТО НУЖНО:

- курица весом 1,2–1,5 кг
- **4** луковицы
- **4** помидора
- **1** острый красный перец
- **3–4** зубчика чеснока
- **1** пучок кинзы
- **1** пучок базилика
- **1 ст. л.** хмели-сунели
- **1 ст. л.** сливочного масла

ЧАХОХБИЛИ, блюдо грузинской кухни, готовят из курицы, иногда – из баранины. Особенность его приготовления заключается в так называемом сухом обжаривании мяса, без добавления масла или сала, и в тушении без добавления воды. Жидкость дают овощи, как правило, помидоры, с которыми готовят чахохбили.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Курицу вымыть внутри и снаружи, обсушить и разрезать на небольшие кусочки одинакового размера.

2 Сковороду поставить на огонь и сильно разогреть. Выложить куски курицы и обжаривать 15 мин. на сухой сковороде, постоянно переворачивая, чтобы они не подгорели.

3 Помидоры вымыть, надрезать ножом, обдать кипятком и снять с них кожицу. Мякоть нарезать небольшими кубиками и добавить в сковороду к курице. Уменьшить огонь и готовить 10 мин.

4 Тем временем лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. В отдельной сковороде разогреть сливочное масло и обжарить лук до золотистого цвета. Добавить к курице с помидорами. Накрыть сковороду крышкой и тушить 30 мин.

*** Лук обжаривают в отдельной сковороде для того, чтобы он не впитывал влагу, выделяемую помидорами.**

5 В последнюю очередь в блюдо добавляют зелень и пряности. Зелень вымыть, обсушить бумажными полотенцами и мелко нарезать. Чеснок очистить, мелко нашинковать или истолочь. Острый перец вымыть, обсушить, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Положить зелень, чеснок и перец в сковороду.

*** В чахохбили можно также добавлять тархун, укроп, мяту и имеретинский шафран.**

Приправить блюдо солью и хмели-сунели по вкусу. Перемешать и тушить еще 7 мин.

Подавать очень горячим, с отварным рисом или картофелем.

каннеллони с рыбным фаршем и овощным соусом

ЧТО НУЖНО:

8	готовых каннелони
по 200 г	филе без кожи трех сортов рыбы
200 г	очищенных креветок
1	луковица
1	морковка
•	соль, перец
50 г	тертого твердого сыра
Для соуса:	
20 мл	оливкового масла
20 г	сливочного масла
1	зубок чеснока
10	помидоров черри
150 мл	сливок жирностью 20%
40 мл	коньяка
0,5 ч. л.	тимьяна

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить начинку. Лук и морковь очистить, крупно нарезать и пропустить через мясорубку. Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла, обжарить в нем лук и морковь, 3 мин. Переложить овощи в миску, дать остыть.

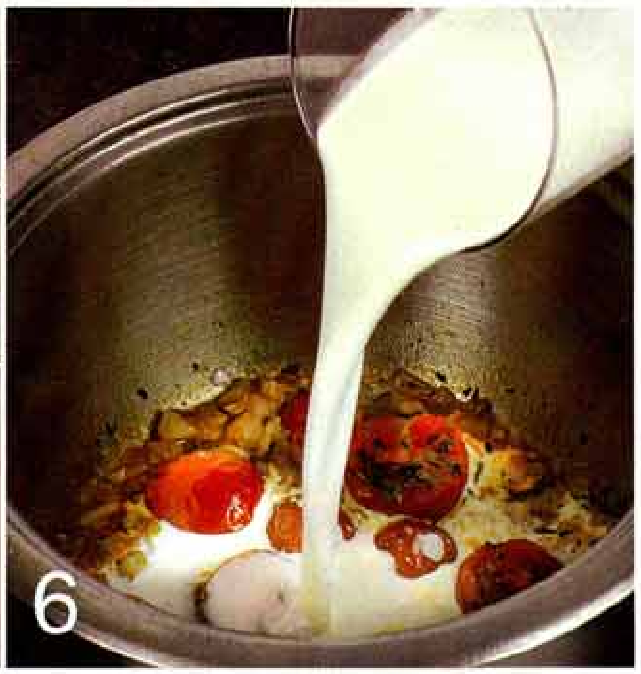
2 Рыбу вымыть, с креветок снять панцирь. Измельчить рыбу и креветки в кухонном комбайне или мелко порубить ножом. Добавить к обжаренным овощам, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

3 В широкой кастрюле вскипятить воду. Как только она закипит, добавить соль из расчета 1 ст. л. на 4 л воды. Варить каннеллони небольшими порциями до полуготовности, по 2 мин. каждую порцию, и сразу перекладывать в холодную воду. Через минуту вынуть каннеллони из холодной воды и положить сохнуть на бумажные полотенца.

4 Разогреть духовку до 200 °С. Противень смазать растительным маслом. Приготовленный фарш положить в кулинарный мешок, с его помощью наполнить каннеллони. Поместить их на противень, посыпать тертым сыром и запекать 8 мин.

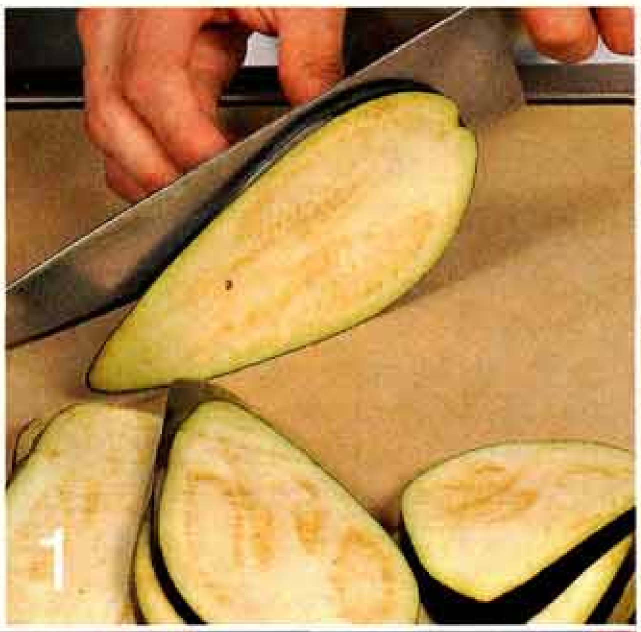
5 Приготовить соус. Чеснок очистить и нашинковать. Помидоры вымыть, разрезать пополам. Разогреть в сотейнике растительное и сливочное масло, обжарить чеснок и помидоры, 3 мин.

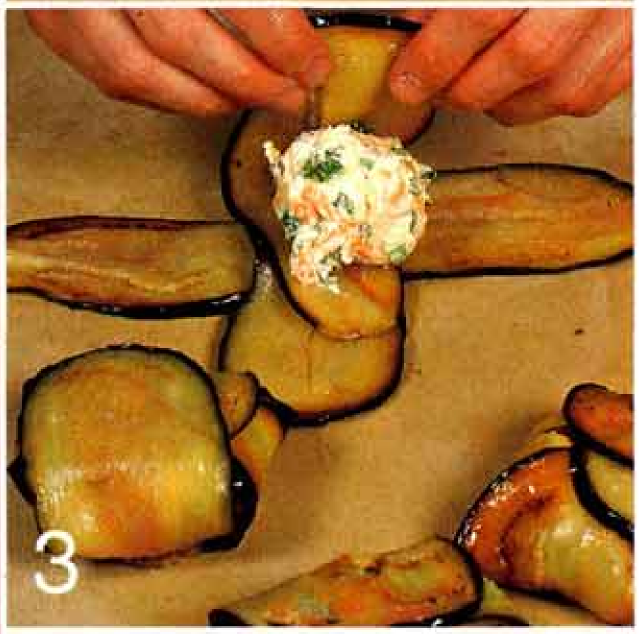
6 Уменьшить огонь до среднего. Влить в сотейник коньяк, затем сливки, посолить, поперчить, проварить соус, постоянно помешивая, 5 мин. Каннеллони вынуть из духовки, переложить на блюдо, полить соусом и подать к столу.



конвертики из баклажанов

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4





ЧТО НУЖНО:

2 баклажана
200 г творога
150 г сыра чеддер
- пучок зеленого лука
- растительное масло
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Баклажаны нарезать вдоль тонкими пластинами. Положить их на смазанный растительным маслом противень, сбрызнуть небольшим количеством растительного масла. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 10 мин. (духовку после окончания приготовления не выключать).

2 Сыр натереть на крупной терке. Лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать творог со 100 г сыра и луком, посолить и поперчить по вкусу.

3 Сложить крестом 2 пластины баклажана, в центр положить 2 ст. л. начинки, завернуть концы к центру, прижать руками. Присыпать сверху оставшимся сыром. Так же сделать остальные конвертики. Поставить в духовку на 5 мин.

помидоры, запеченные на углях

ЧТО НУЖНО:

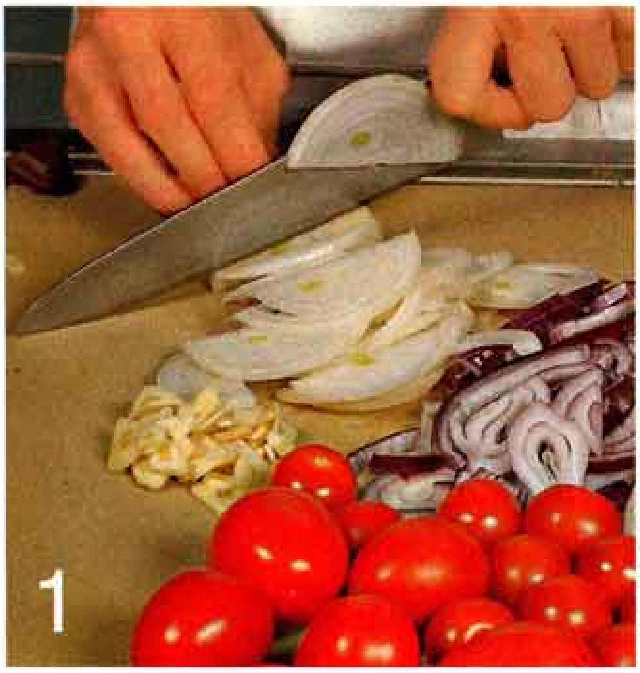
- **500 г** помидоров сливка
- **500 г** помидоров черри
- **2** красные луковицы
- **2** белые луковицы
- **6** зубчиков чеснока
- **2** веточки тимьяна
- **4–5 ст. л.** растительного масла
- соль, перец

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть.

2 Расстелить на столе большой лист толстой фольги (или 2 листа обычной фольги, уложив их друг на друга). В центр положить лук. Согнуть края фольги так, чтобы получился «поднос», уложить в него помидоры.
Посыпать листиками тимьяна, чесноком, приправить солью и перцем. Переложить «поднос» на решетку. Готовить на гриле или на не очень горячих углях 20 мин.


1

2

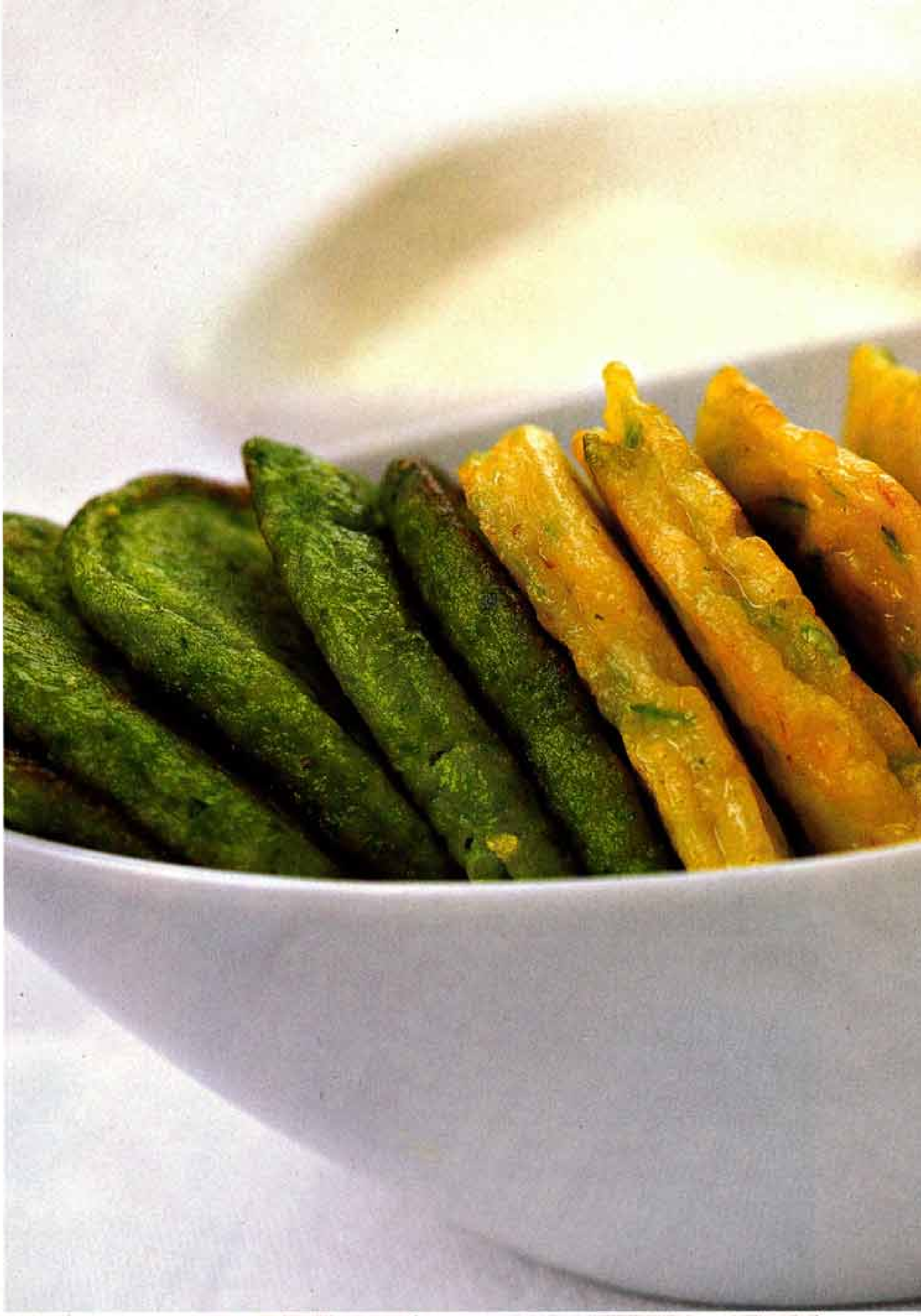
овощные оладьи

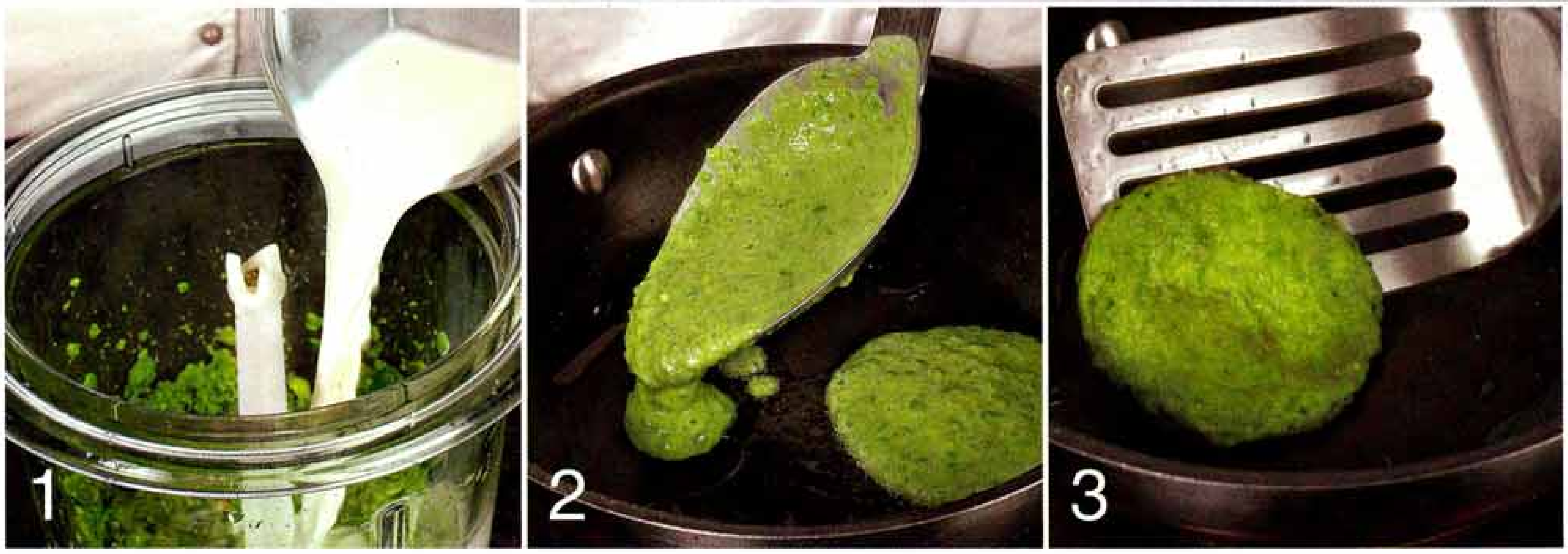
ЧТО НУЖНО:

500 г	свежего зеленого горошка (моркови, кабачков, тыквы)
2	яйца
50 г	муки
1 ч. л.	сахара
0,5 ч. л.	разрыхлителя
75 мл	молока
2 ст. л.	растительного масла
•	соль, перец, паприка

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 6

Овощные оладьи – отличный способ готовить любые летние овощи: кабачковые, кукурузные, капустные... – их бесчисленное количество. Самыми красивыми получаются оладьи из красной картошки, моркови и кабачков. Очень сытные – из фасоли с чесноком и зеленью. Для улучшения вкуса добавляют кориандр, зиру, карри, обжаренные семена горчицы и другие пряности. Хорошо смешать измельченные овощи с луком, чесноком или добавить немного тертого имбиря. Жарить оладьи надо на очень горячей сковороде и в большом количестве масла, чтобы они не разваливались.





ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Горошек перебрать, промыть и обсушить. С помощью блендера измельчить до состояния пюре. Добавить в чашу блендера соль, перец, паприку, яйца, муку, разрыхлитель, сахар и соль. Хорошо взбить. Не прекращая взбивать, влить тонкой струйкой молоко. Перелить смесь в миску. Смесь по консистенции должна напоминать очень жидкую сметану.

2 Хорошо нагреть сковороду. Влить растительное масло. Выкладывать овощную смесь из расчета 1 разливная ложка на 1 блинчик. Готовить 1 мин.

3 Перевернуть блинчики на другую сторону и готовить еще 1 мин. Переложить готовые блинчики на блюдо, накрыть и оставить в теплом месте.

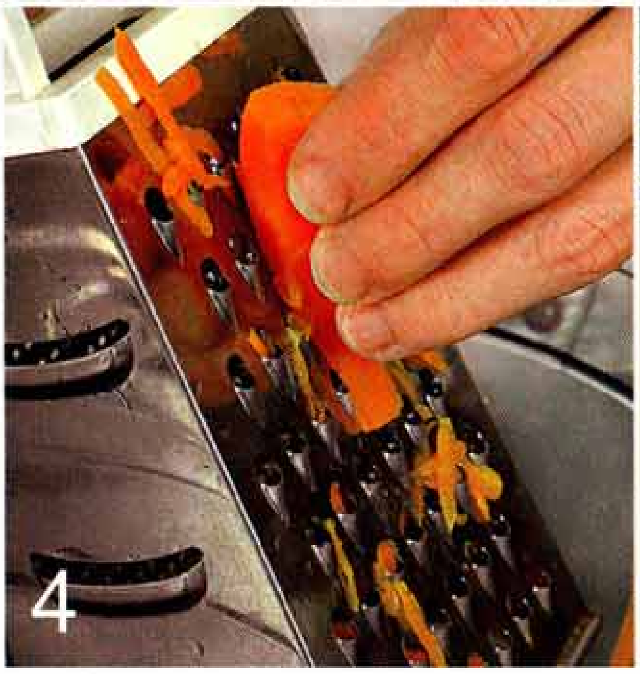
*** Таким же образом можно испечь блинчики, например, из моркови, кабачков или тыквы. Разница только в предварительной подготовке овощей.**

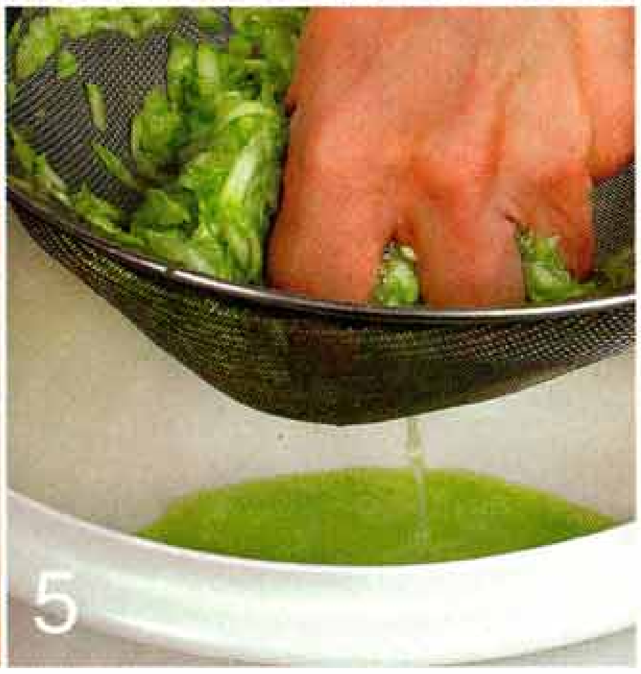
4 Подготовка моркови.
В кастрюле вскипятить воду, слегка подсолить. Морковь очистить, опустить в кастрюлю на 1 мин., отбросить на дуршлаг и дать остыть. Натереть на крупной терке, добавить остальные ингредиенты и тщательно перемешать. Точно так же можно подготовить для выпечки блинчиков пастернак и репу.

5 Подготовка кабачка или тыквы.
Кабачок вымыть, очистить от кожуры и натереть на крупной терке.

*** Если вы используете молодые, некрупные кабачки, семена удалять необязательно.**
У больших же кабачков семена нужно удалить.

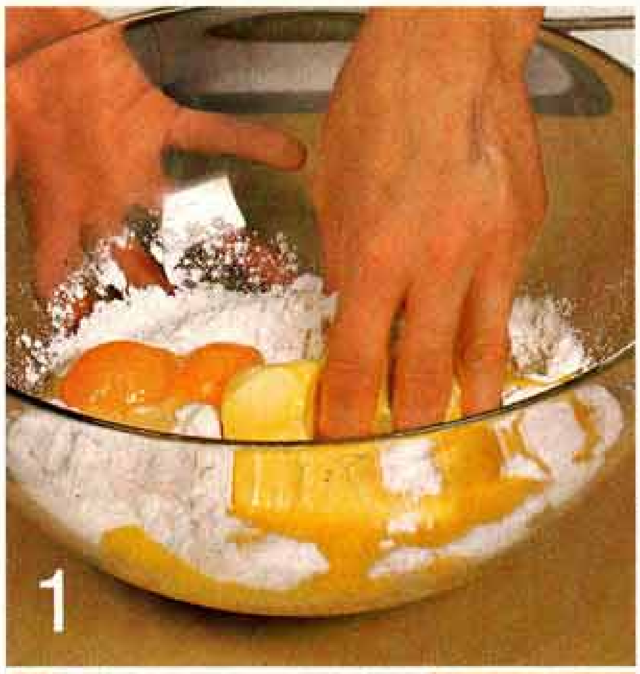
Отжать кабачковую массу, чтобы стек сок. Затем добавить все необходимые ингредиенты и взбить в блендере, как описано в основном рецепте.

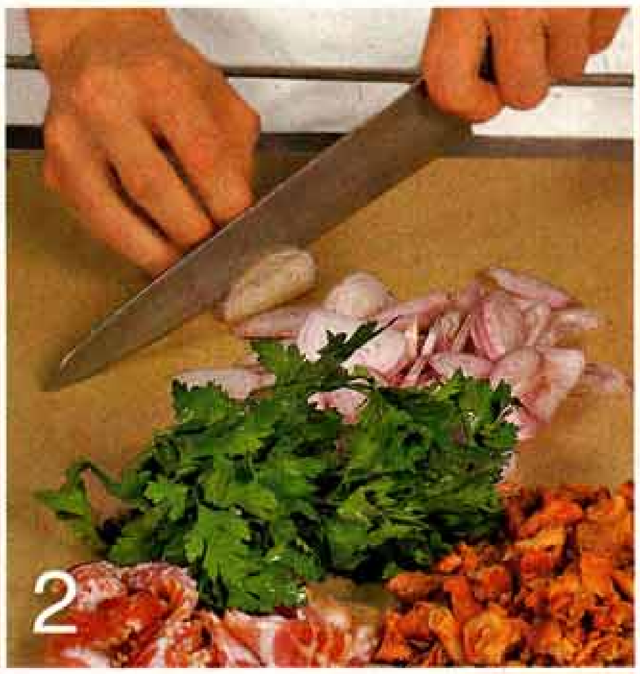


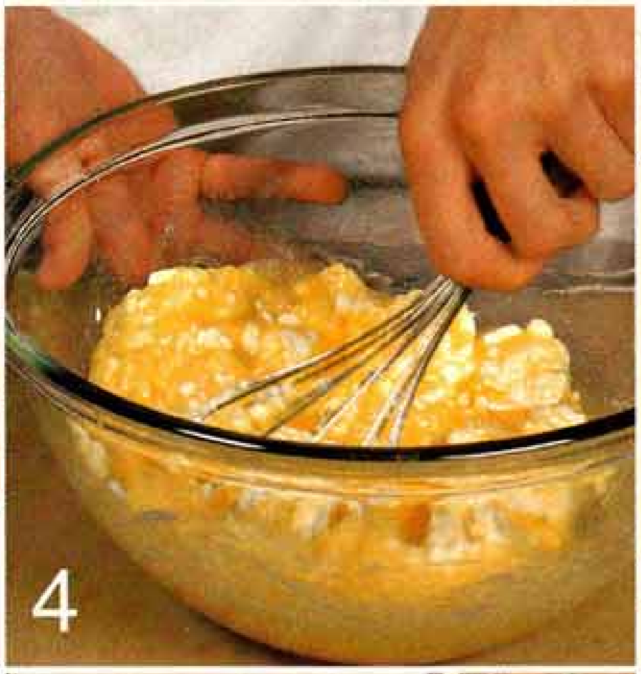


пирог с лисичками

Время подготовки: 2 часа 10 мин.
Время приготовления: 1 час
Порций: 8







ЧТО НУЖНО:

- **250 г** муки
- **125 г** сливочного масла + 1 ст. л.
- **2** яичных желтка
- **2** яйца
- **2** луковицы
- **100 г** копченого бекона
- **500 г** свежих лисичек
- **3** веточки петрушки
- **125 мл** белого сухого вина
- **125 г** сметаны
- **125 г** сливок жирностью 10%
- **1 ст. л.** свежих крошек белого хлеба
- соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять горкой, добавить щепотку соли, 125 г масла и желтки. Вымесить тесто, скатать его в шар, завернуть в пленку и поставить в холодильник на 2 ч.

2 Приготовить начинку. Грибы вымыть, обсушить и крупно нарезать (маленькие лисички можно оставить целыми). Лук нарезать полукольцами, бекон – небольшими кусочками. Петрушку вымыть, обсушить и измельчить.

3 Разогреть в сковороде 1 ст. л. сливочного масла. Обжарить бекон, 3 мин. Добавить лук и грибы. Готовить на сильном огне, помешивая, 5 мин. Уменьшить огонь до среднего, добавить петрушку и вино. Готовить, пока вино полностью не выпарится. Посолить, поперчить по вкусу.

4 Тесто раскатать в круг, выложить в форму для выпечки, сделать на поверхности частые проколы вилкой. Накрыть пергаментом. Поставить в разогретую до 200 °С духовку на 15 мин. Смешать яйца, сметану и сливки, посолить, поперчить.

5 Присыпать выпеченную основу пирога хлебными крошками.

6 Выложить лисички с луком, залить приготовленной сливочной смесью. Вернуть пирог в духовку на 20 мин.

пирог из абрикосов с творогом

ЧТО НУЖНО:

250 г	муки
15 г	сухих дрожжей
125 мл	молока
40 г	сливочного масла
3	яйца
•	щепотка соли
2,5 ст. л.	сахара
250 г	творога
500 г	абрикосов
1 ст. л.	крахмала
1 ст. л.	манной крупы
0,5	лимона
1 ст. л.	миндальных хлопьев

Время приготовления: 1 час 45 мин.
Порций: 10–12

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять. Дрожжи развести теплым молоком, добавить 2 ст. л. просеянной муки, перемешать, накрыть полотенцем и оставить на 15 мин. Всыпать в миску с дрожжами оставшуюся муку.

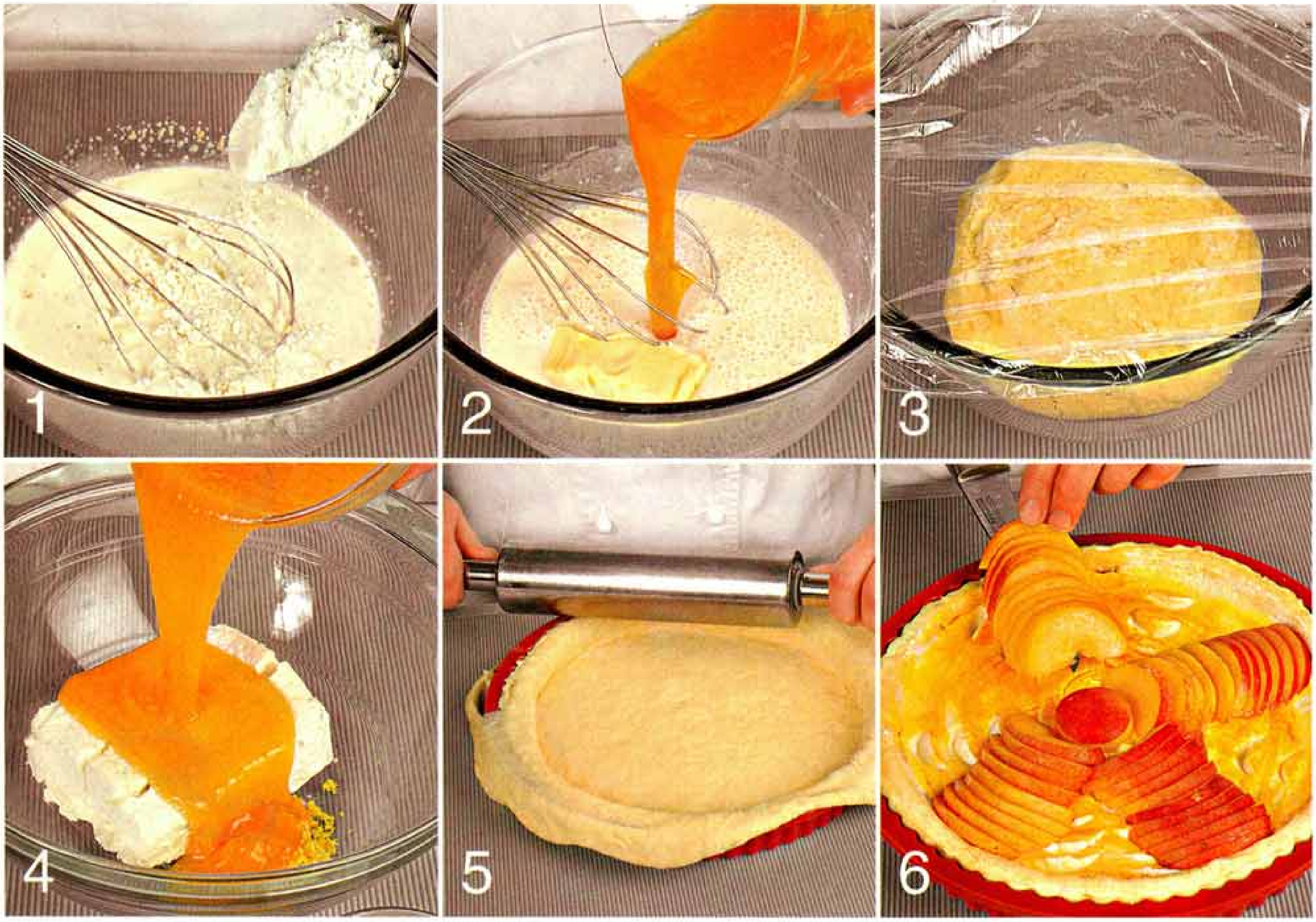
2 Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Слегка взбить 1 яйцо, добавить его в смесь дрожжей, молока и муки вместе с маслом, солью и 1 ст. л. сахара; перемешать. Вымешивать тесто до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам.

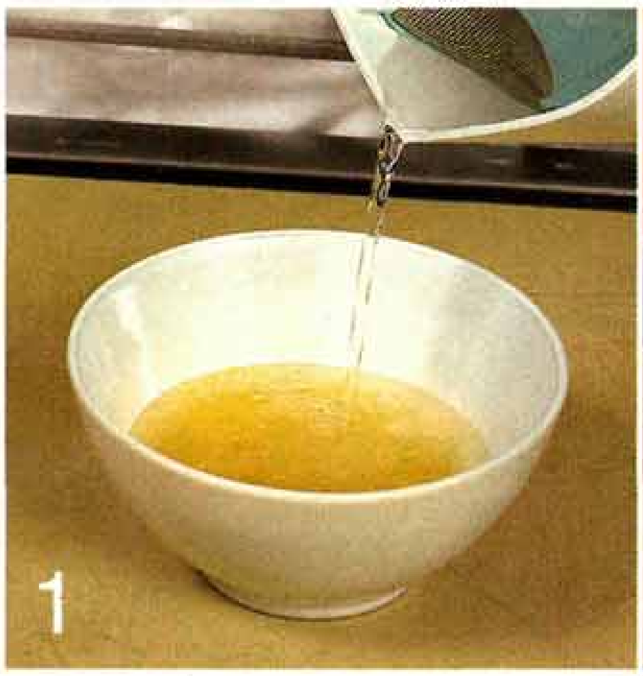
3 Накрыть миску с тестом пищевой пленкой и оставить при комнатной температуре на 30 мин.

4 Слегка взбить второе яйцо, смешать с творогом, оставшимся сахаром, крахмалом и манной крупой. С половины лимона снять теркой цедру, из мякоти выжать сок. Добавить цедру и сок в творог. Тщательно перемешать.

5 Разогреть духовку до 220 °С. Форму для выпечки смазать растительным маслом. Тесто раскатать в круг и выложить в форму. Аккуратно обрезать края. Тесто наколоть в нескольких местах вилкой. Ровным слоем выложить на него подготовленную творожную массу, смазать оставшимся яйцом.

6 Абрикосы вымыть, разрезать пополам, вынуть косточки. Нарезать половинки абрикосов тонкими ломтиками. Уложить их на пирог, начиная от центра, раздвигая как колоду карт. Посыпать миндальными хлопьями. Накрыть пирог пищевой пленкой и оставить на 20 мин. Поставить в духовку и выпекать 35 мин.




1

2

3

йогуртовый десерт с малиной

4

5

ЧТО НУЖНО:

- **300 г** малины
- **500 г** натурального йогурта
- **5 ст. л.** сахара
- **40 г** несоленых фисташек
- **12 г** желатина
- сок и тертая цедра 0,5 лимона
- **1 ч. л.** ванильного сахара

Время приготовления: 40 мин. + 5 часов
Порций: 8

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Замочить желатин в 3 ст. л. холодной кипяченой воды, оставить набухать на 20 мин.

2 Йогурт поместить в миску, всыпать 4 ст. л. сахара и тщательно размешать до полного растворения сахара. Орехи порубить ножом в мелкую крошку, добавить к йогурту. Еще раз перемешать.

*** Мы советуем измельчить орехи именно ножом, а не в блендере, поскольку крошка должна чувствоваться в текстуре десерта.**

3 Желатин слегка отжать. Влить в сотейник лимонный сок, немного нагреть. Добавить желатин. Готовить, помешивая и не доводя смесь до кипения, до полного растворения желатина.
Снять с огня, дать немного остыть. Постоянно размешивая, влить желатин в миску с йогуртовой массой. Добавить лимонную цедру и перемешать.

4 Прямоугольную форму застелить пищевой пленкой так, чтобы по бокам свешивались длинные концы. Выложить йогуртовую массу, накрыть краями пленки и поставить в холодильник на 5–6 ч.

5 Перед подачей к столу приготовить соус. Малину вымыть, обсушить. Несколько больших ягод отложить для украшения. Оставшиеся растереть с 1 ст. л. сахара и ванильным сахаром в пюре. Протереть пюре через сито.
Готовый десерт перевернуть на блюдо, снять форму и пленку. Полить малиновым соусом. Украсить отложенными ягодами.

СОВЕТ

Вместо фисташек можно использовать кедровые, миндальные или грецкие орехи, а соус приготовить из замороженной малины, доведя ее до кипения и прогрев 1–2 мин. вместе с сахаром или сахарной пудрой.

1

2

3

напиток из крыжовника

ЧТО НУЖНО:

- **200 г** сладкого крыжовника
- **100 г** сахара
- цедра 0,5 апельсина
- **2** звездочки бадьяна
- белое сухое вино

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 4

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Крыжовник вымыть, обсушить. Апельсиновую цедру нарезать тонкой соломкой.
В сотейнике вскипятить 200 мл воды, добавить сахар, цедру и бадьян. Готовить, помешивая, 3 мин.

2 Добавить крыжовник. Готовить, продолжая периодически помешивать, 10 мин. Снять с огня, дать полностью остыть.

3 Разлить сироп с крыжовником по бокалам, долить вином.

КОМПОТ из абрикосов

ЧТО НУЖНО:

700–750 г абрикосов
1 л воды
400 г сахара

Время приготовления: 1 час 5 мин.
Порций: 10 (на 2 л)

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Банку тщательно вымыть и сполоснуть изнутри крутым кипятком. Выбрать спелые, немятые абрикосы, вымыть их и с помощью деревянной шпажки проколоть в нескольких местах. Плотно уложить абрикосы в банку.

2 Приготовить сироп. В сотейник налить воду, добавить сахар, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Залить кипящим сиропом абрикосы. Накрыть банку крышкой.

3 Когда сироп остынет, аккуратно слить его обратно в сотейник, еще раз довести до кипения и вновь залить абрикосы. Повторить операцию еще один раз. Герметично закрыть банку и поставить на хранение.

в следующих номерах журнала «КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»

новый номер выйдет 27 июля

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№ 14(136), июль 2009
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Пабликейшенз»

Адрес редакции: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@phbp.ru
www.gastronom.ru
www.gastromag.ru

Президент Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
бильдредактор Сергей Ткаченко
дизайнеры-верстальщики Максим Маврузов, Сергей Ткаченко
редакторы Александр Ильин, Алла Сергеева, Анна Туревская
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Любовь Никифорова
повара-консультанты Олег Туркин, Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Отдел рекламы:
директор по рекламе Марина Мамина,
заместитель директора Жанна Русакова,
Ольга Каткова,
Ольга Козырева,
Елена Кузьмичева,
Елена Матвеева,
тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга:
директор Эльмира Нагаева,
Зоя Галишникова,
Надежда Лыжникова,
тел.: (495) 725-1070

Отдел дистрибуции:
директор Сергей Татаркин,
менеджеры: Андрей Телингатер,
Александр Шалимов,
Наталия Писклина,
Татьяна Катрач,
Альфия Амеркаева,
тел.: (495) 725-1070
по подписке тел.: (495) 792-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев,
Игорь Долманов,
«Свет Компьютерс»,
тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка:
руководитель отдела Екатерина Панюшкина
Вера Давыдкина,
Светлана Кузина,
Любовь Попова,
Виктор Фролкин,
Олег Шифрин

Отдел спецпроектов
руководитель отдела Лариса Машталер,
Ольга Гриценко,
Ольга Старикова

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 180 100 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-32210 от 09.06.2008 г.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения редакции.

© ООО «Бонниер Пабликейшенз», дизайн, фото, текст, 2009 г.

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вы можете подписаться на наши издания в течение 2009 года.
Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.
Минимальный срок подписки – 1 месяц.

Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5108), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, или e-mail: podpiska@phbp.ru

Без получения данной информации редакция не гарантирует отправку оплаченных журналов.

* Отправка журналов осуществляется простой бандеролью (до почтового ящика) в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала
* Доставка курьером (только по Москве в пределах МКАД) осуществляется до почтового ящика (указание кода доступа в подъезд ОБЯЗАТЕЛЬНО) в течение 7 дней со дня выхода журнала
* В цену подписки не включена комиссия Сбербанка
* Стоимость доставки включена в стоимость журнала

На наших сайтах www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы. Заказ на вышедшие номера временно прекращен.

Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru, e-mail: podpiska@phbp.ru

Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США
Beneficiary: LLC «Bonnier Publications»,
Vasiliy Petushkova Street, 8, Moscow, 125476, Russia
Beneficiary's bank: SBERBANK, TVERSKOYE BRANCH №7982, MOSCOW, RUSSIA, SWIFT CODE: SABR RU MM
Beneficiary's account: Acc №40702840038041019808

** Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.*

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:

1. Объединенный каталог «Пресса России» и Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141
Школа гастронома – 83273
Коллекция рецептов – 36979
Садовник – 46505
Ручная работа – 18131

2. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы:
Гастрономъ – 99378
Школа гастронома – 11308
Коллекция рецептов – 24651
Садовник – 24324
Ручная работа – 24323

3. Интер-Почта-2003
тел.: (495) 500-0060, 580-9580

4. Вся пресса, тел.: (495) 787-3445

5. ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск,
тел.: (10375-17) 291-9891
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141
Школа гастронома – 81158
Коллекция рецептов – 36979
Садовник – 46345
Ручная работа – 00142

6. Подписное агентство KSS, г. Киев,
тел.: (10380-44) 270-6220, 270-6222, 464-0220

7. Урал-Пресс, г. Екатеринбург,
тел.: (495) 789-8636, (343) 262-6543

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки с июля 2009 г. – 594 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 99 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $8,50.
Для остальных стран – $11.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки с июля 2009 г. – 594 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 99 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $10.
Для остальных стран – $14.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки с июля 2009 г. – 594 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 99 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $10.
Для остальных стран – $14.

Ручная Работа

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки с июля 2009 г. – 660 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 110 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $10.
Для остальных стран – $14.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки с июля 2009 г. – 495 руб.
Стоимость подписки на 1 месяц – 82,50 руб.
Для Белоруссии, Эстонии – $8,50.
Для остальных стран – $11.

Извещение

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 **КПП** 770101001

Корр. сч. 3010 1810 4000 0000 0225 **БИК** 044525225
Расч. сч. 4070 2810 4380 4001 9808 в Сбербанке России ОАО г. Москва, Тверское ОСБ №7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________________

Доставка: ☐ курьер ☐ простая бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен ____________________ Плательщик

Кассир

Извещение

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 **КПП** 770101001

Корр. сч. 3010 1810 4000 0000 0225 **БИК** 044525225
Расч. сч. 4070 2810 4380 4001 9808 в Сбербанке России ОАО г. Москва, Тверское ОСБ №7982

Ф.И.О. ____________________
Адрес ____________________
____________________ Тел.: ____________________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________________

Доставка: ☐ курьер ☐ простая бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен ____________________ Плательщик

Билайн®

живи на яркой стороне

Актуальные советы. №3

Как звонить всем и не разориться?

1,5 руб. с первой минуты

Тариф **«Твои правила»**
Узнай больше **(495) 799 00 66**

Реклама.
Указанная цена с НДС действует при местных звонках на номера других сотовых операторов. Опция «Другой оператор» без абонентской платы и платы за подключение действительна для абонентов тарифного плана «Твои правила» предоплатной системы расчетов до 01.09.09. Подробные условия тарифного плана – на www.beeline.ru
Перейти на тариф можно по номеру 0674 12 087. Стоимость перехода 45 руб. с учетом НДС. Номер для подключения опции «Другой оператор»: *110*873#